Nr 6 Czerwiec, 1938 Rok V

DLA ZDROWIA

TREŚĆ: *Prof. dr med. E. Vogt:* Znaczenie wychowania fizycznego dla kobiety. — *Dr med. L. Luster:* Uwagi na temat niektórych chorób włosów. — Drobiazgi. — *Dr med. N. S.*, Podstawy współczesnej dietetyki. — *Dr med. A. Floda:* Skąd się wzięła choroba. — *Dr med. Fr. Z.:* Tragedia biologiczna kobiety. — *Dr med. St. W.:* Legendarne zioła lecznicze. — *Dr med. E. Szalit:* Wczesne pielęgnowanie zębów u dzieci. — Zabobony i znachorstwo. — Skrzynka pocztowa.

Prof. dr med. E. Vogt (Berlin)

ZNACZENIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KOBIETY *)

Różnice w budowie fizycznej i w układzie psychicznym między mężczyzną i kobietą są bardzo duże i powszechnie znane, pomijając jednak nawet te zasadnicze odrębności obu płci, należy jeszcze zwrócić uwagę na fakt, że kobieta podczas swego rozwoju podlega okresowym zmianom związanym z jajeczkowaniem i miesiączkowaniem; zmiany te wywierają zawsze wybitny wpływ na wszystkie czynności życiowe kobiety i wymagają uwzględnienia również w ważnej sprawie wychowania fizycznego.

Wystąpienie pierwszego miesiączkowania wymaga zarówno fizycznego jak i psychicznego oszczędzania młodej dziewczyny. Zajmowanie się sportami należy uregulować w odpowiedni sposób. Ćwiczenia sportowe wolno wykonywać jedynie z przestrzeganiem pewnych ostrożności i z uwzględnieniem ogólnej wydolności fizycznej. Wszelkie nadmierne wysiłki są w tym okresie bezwarunkowo przeciwwskazane.

Kobiety przyzwyczajone do sportów mogą nawet podczas ciąży, a zwłaszcza w ciągu pierwszych 6 lub 7 miesięcy, bez żadnych obaw zajmować się sportami, jeśli były uprzednio do nich przyzwyczajone, jednakże pod warunkiem przestrzegania nakazów ostrożności. Wielokrotnie mogliśmy się przekonać, że w 4 lub 5 miesiącu ciąży następują krwawienia lub poronienia, czyli przedwczesne przerwanie ciąży,

*) Przedruk za zgodą Redakcji „*Wiadomości Terapeutyczne*"

zwłaszcza w okresach odpowiadających miesiączkowaniu. W czasie tym istnieje niewątpliwie nadmierna wrażliwość gładkich włókien mięśniowych macicy, która zmusza do liczenia się z tą niezwykłą pobudliwością. Nieco energiczniejsze ćwiczenia fizyczne, zwiększające ciśnienie krwi, wywołujące zmęczenie lub podniecenie i wpływające niepomyślnie na stan psychiczny, mogą wywołać bardzo poważne zaburzenia pod postacią krwawień lub skurczów, kryjących w sobie zawsze poważne niebezpieczeństwo poronienia. Na początku ciąży kobiety powinny się więc liczyć z tą ewentualnością i w zwykłych okresach miesiączkowania unikać wszelkich nadmiernych wysiłków sportowych.

Poglądy na znaczenie ćwiczeń cielesnych w okresie przekwitania i podczas starzenia się są zupełnie jednomyślne: wszyscy autorzy zgodnie uważają, że w tym okresie życia sporty są bardzo wskazane dla pobudzania przemiany materii i do zapobiegania nadmiernej otyłości. Niezbędne tu jest jednak pewne umiarkowanie i unikanie wszelkich forsownych ćwiczeń, któreby mogły zbyt gwałtownie zwiększać ciśnienie krwi.

W sprawie doboru odpowiednich ćwiczeń cielesnych należy w większym niż dotychczas stopniu uwzględniać konstytucję kobiety. Cenne usługi może w tej sprawie oddawać zwłaszcza lekarz domowy. Kobietom należącym do różnych typów konstytucjonalnych (typ asteniczny: delikatny i dziecięcy, typ pikniczny: typ mięśniowo-atletyczny) należy polecać zupełnie odrębne ćwiczenia fizyczne. Ćwiczenia obciążające w wielkim stopniu pas barkowy mogą np. u kobiet typu atletyczno-piknicznego wywołać niepożądane zmiany ogólnej sylwetki kobiecej. Pod wpływem tych ćwiczeń cechy wyglądu kobiecego zatracają się, zarysy figury stają się ostrzejsze, ilość tkanki tłuszczowej zmniejsza się i pas barkowy zdobywa przewagę charakterystyczną dla mężczyzn. Wytwarza się w ten sposób typ męski, jak to czasem widzimy u siłaczek zawodowych.

Każdy typ odrębny, typ konstytucjonalny, typ asteniczny, typ

mięśniowo-atletyczny, typ heteroseksualny wymaga odpowiednio dostosowanych ćwiczeń fizycznych, dzięki którym można do pewnego stopnia wyrównać niższość istniejącą w każdym czystym typie charakterystycznym. Rozumie się tu samo przez się, że interwencja nasza może się okazać skuteczna jedynie w okresie trwania rozwoju, czyli najpóźniej do 21 lub 22 roku życia.

Jako przykład sportu zupełnie dla kobiet nieodpowiedniego wymienimy tu energiczne ćwiczenia zapaśnicze, które wymagają zawsze szczególnych wysiłków ze strony pasa barkowego; z tego też powodu lekarze sportowi i profesorowie gimnastyki słusznie odradzają kobietom zajmowania się sportem zapaśniczym.

Wielkie natomiast znaczenie z punktu widzenia fizjologii narządu płciowego kobiety przypisujemy zwłaszcza pływaniu. Po nauczeniu się pływania w specjalnej szkole, sport ten kobiety mogą następnie uprawiać przez całe życie. Nie ulega żadnej wątpliwości, że pływanie wzmacnia mięśnie krocza oraz mięśnie ściany brzusznej. Pływanie pogłębia oddech, zmniejsza zastój w żyłach nóg i miednicy, wyrównywa rozstęp mięśni prostych brzucha, zapobiega wytwarzaniu się brzucha zwisającego, wreszcie zachowuje pierwotną elastyczność żył i chroni przed wytwarzaniem się żylaków.

Piśmiennictwo o wpływie ćwiczeń cielesnych na fizjologię narządu płciowego u kobiet jest już bardzo obszerne; prawie wszyscy autorzy omawiają oddzielnie wpływ sportu na kobiety z miesiączkowaniem prawidłowym i nieprawidłowym. Szczegółowe obserwacje przeprowadzone na kolosalnym materiale przez kobiety-lekarki na uczennicach poświęcających wiele czasu ćwiczeniom fizycznym, na kobietach-sportsmenkach i kobietach-nauczycielkach sportu wykazały, że sport stanowczo nie wpływa niepomyślnie na prawidłowe miesiączkowanie. W znakomitej większości przypadków należało nawet uznać, że wpływ ćwiczeń cielesnych był raczej wyraźnie dodatni. Zasługuje pod tym względem na uwagę następujące spostrzeżenie: robotnice pracujące fizycznie i uprawiające jakikolwiek sport nie uważają miesiączkowania za przeszkodę do normalnego odbywania swych zwykłych ćwiczeń,

natomiast uczennice kończące licea postępują inaczej i większość spośród nich unika sportu podczas miesiączkowania.

Co się tyczy wahań wydolności mięśniowej podczas miesiączkowania, to na podstawie codziennych badań, wykonywanych w czasie od 2 do 12 miesięcy, stwierdziliśmy, że podczas miesiączkowania sprawność czynnościowa mięśni zmniejsza się nieznacznie, a w okresie międzymiesiączkowym i przedmiesiączkowym zwiększa się wyraźnie.

Miesiączkowanie bolesne przedstawia zwykle objaw niedomogi rozwoju ogólnego lub płciowego; w znacznej większości przypadków uprawianie sportów wpływa pomyślnie na te tak częste i dokuczliwe zaburzenia. Jeżeli dzięki ćwiczeniom fizycznym ogólny stan zdrowia się poprawia i układ nerwowy staje się odporniejszy, to samopoczucie młodej kobiety zwykle się wzmacnia do tego stopnia, że może ona już znacznie łatwiej znieść bóle i dolegliwości związane z miesiączkowaniem, bez żadnego jednoczesnego osłabiania fizycznego lub psychicznego.

Odpowiednia gimnastyka usuwa często zaparcie. Podczas krwawień macicznych sporty są bezwarunkowo zakazane. Szmery anemiczne w sercu, stwierdzane często u młodych dziewcząt w okresie rozwoju, nie stanowią przeciwwskazania do uprawiania sportu, pod warunkiem stałej kontroli lekarskiej.

Miesiączkowanie skąpe, niedostateczne lub zupełny brak miesiączkowania mogą się doskonale poprawić pod wpływem ćwiczeń sportowych. W przypadkach takich niedomogowych zaburzeń w miesiączkowaniu, sporty, wykonywane umiejętnie i w granicach rozsądku, przedstawiają doskonały środek na wzmocnienie stanu ogólnego, pobudzenie czynności życiowych całego ustroju i stworzenie odpowiednich warunków, aby okresowa czynność jajników i macicy mogła przebiegać zupełnie prawidłowo.

Co do pytania, czy podczas miesiączkowania dozwolone jest pływanie, wszystkie kobiety-lekarki, lekarze i nauczyciele sportów zgodnie zaznaczają, że w tym okresie pływanie nie jest wskazane. Już nawet

pomijając wszelkie zastrzeżenia higieniczne należy uznać, że podczas miesiączkowania niebezpieczeństwo zakażenia i zaziębienia jest znacznie większe i że układ krążenia jest bardziej chwiejny niż zwykle.

Streszczając się, możemy więc powiedzieć, że podczas miesiączkowania uprawianie sportów jest zasadniczo dozwolone, jednakże pod warunkiem nie przekraczania przeciętnych norm. Wszelkie próby rekordów i wielkich wyczynów są natomiast przeciwwskazane i należy ich w miarę możności unikać.

Na podstawie swych spostrzeżeń dotychczas wpływu ćwiczeń fizycznych na kobiece narządy płciowe autor dochodzi do następujących wniosków: młode dziewczęta powinny rozpoczynać uprawianie sportów już w wieku wczesnym, najlepiej w wieku szkolnym i powinny stopniowo przyzwyczajać się w ten sposób do systematycznej kultury fizycznej. Pod względem płodności nie stwierdza się żadnych różnic między kobietami-sportsmenkami i kobietami nie uprawiającymi sportów. Natomiast ciąża, poród i połóg przebiegają u kobiet, które regularnie zajmują się ćwiczeniami cielesnymi, znacznie pomyślniej, gdyż organizm przyzwyczajony do wysiłków fizycznych znosi znacznie łatwiej wszelkie trudności związane z ciążą, następnie mięśniowa praca porodowa jest skuteczniejsza i wreszcie w okresie poporodowym można szybko powrócić do dawnego czynnego trybu życia.

Kobiety, które podczas ciąży nadal wykonywały systematycznie swe zwykłe ćwiczenia gimnastyczne lub pływały albo jeździły konno, bardzo rzadko skarżą się w ostatnich miesiącach ciąży na bóle lędźwiowe lub bóle o cechach rwy kulszowej albo na kurcze w łydkach. Wszystkie te przykre dolegliwości zależą od zmian statycznych, i mechanicznych, związanych z przemieszczeniem środka ciężkości ciała oraz od zwiotczenia stawów miednicy podczas ciąży. Kobiety, które gimnastykują się w okresie poporodowym, na co w wielu klinikach zwraca się dużą uwagę, zachowują zwykle dobrą budowę i przeważnie nie potrzebują nosić pasa brzusznego. Ponad to gimnastyka zapobiega zanikowi mięśni, nadmiernemu odkładaniu się tłuszczu, skłonności do zakrzepów, pobudza apetyt, sprzyja wydzielaniu się mleka i przeciwdziała zaparciu.

U kobiet, które przed zawarciem małżeństwa zajmowały się za-

wodowo sportami, nie stwierdza się żadnego niepomyślnego wpływu ćwiczeń fizycznych na przebieg ciąży. Raczej wprost przeciwnie, zawsze jesteśmy wprost zdziwieni, jak wielkie wysiłki mogą z powowodzeniem pokonywać takie kobiety pomimo swego stanu. Artystki kabaretowe lub cyrkowe muszą często nadal pracować podczas ciąży i popisują się czasami jeszcze w 7 lub 8 miesiącu. Pomimo tak daleko posuniętej ciąży wykonywują one z powodzeniem swe publiczne ćwiczenia gimnastyczne, akrobatyczne lub atletyczne oraz codzienne uciążliwe ćwiczenia treningowe.

Obawy, że zawodowa praca sportowa mogłaby szkodzić kobietom, zmniejszając giętkość i elastyczność mięśni krocza, utrudniając ich rozszerzanie się podczas porodu i wywoływać zaburzenia w mechanizmie porodowym, są zupełnie nieuzasadnione. Jeżeli czasami stwierdzamy nawet niedostateczną elastyczność krocza, to zależy to nie od zawodowego uprawiania sportów, lecz raczej od wrodzonego typu konstytucyjnego, obdarzonego mocnymi mięśniami i niepodatnymi tkankami bez tłuszczu. Sport lub praca zawodowa mogą jeszcze spotęgować te skłonności konstytucjonalne i doprowadzić nawet do istotnych odchyleń od normy. Nieprawidłowości tego rodzaju stwierdzamy najczęściej u kobiet należących do typu atletycznego, pikniczno-mięśniowego lub męskiego.

Związek między uprawianiem sportu i pochyleniem w tył macicy wydaje się zupełnie nieprawdopodobny. Opisywano jedynie bardzo rzadkie i trudne do stwierdzenia przypadki, w których pod wpływem gwałtownych urazów fizycznych dochodziło jakoby do wytworzenia się tyłozgięcia macicy.

Zaznaczamy jeszcze, ze gimnastyka, uprawiana podczas ciąży, nie wywiera żadnego szkodliwego wyływu na położenie płodu.

W przypadkach chorób narządów płciowych kobiecych gimnastyka i sporty mogą się czasami okazać pożyteczne. Kobiety asteniczne odczuwają często wrażenie opadnięcia macicy, pomimo że obniżenia nie stwierdza się wcale albo jest ono zaledwie bardzo umiarkowane. W przypadkach tego rodzaju wszelkie ćwiczenia gimnastyczne są bardzo pożyteczne, zwłaszcza jeżeli wzmacniają one mięśnie miednicy i ściany brzusznej. Również kobiety, które z powodu tylnego pochyle-

nia macicy albo opadnięcia macicy lub pochwy muszą nosić odpowiednie pessaria, doznają pod wpływem gimnastyki znacznej poprawy i odczuwają wielką ulgę. Ćwiczenia fizyczne wpływają dodatnio nietylko na mięśnie prążkowane krocza i ściany brzusznej, lecz w związku z poprawą ukrwienia wzmacniają jednocześnie i mięśnie gładkie przebiegające w wiązadłach macicy. Wiązadła okrągłe, szerokie i maciczno-krzyżowe zawierają liczne gładkie włókna mięśniowe, których wydolność kurczowa może się wahać w bardzo szerokich granicach. U kobiet słabowitych mięśnie te znajdują się w stanie zaniku i są bardzo wątłe, natomiast u kobiet wysportowanych mięśnie te mogą się doskonale rozwinąć i pokonywać bez trudu nawet większe wysiłki.

U astenicznych kobiet, które jeszcze nie rodziły, systematyczna gimnastyka w połączeniu z uprawianiem sportów wpływa pomyślnie na opuszczenie trzew; wskazane tu są zwłaszcza ćwiczenia wzmagające napięcie osłabionych mięśni krocza i ściany brzusznej. U kobiet, które rodzą po raz pierwszy po 25 roku życia i które wskutek pewnego osłabienia konstytucjonalnego lub wskutek niedostatecznej opieki



po porodzie wykazują obiawy opuszczenia trzew, można, jeżeli chora nie przekroczyła 30 lat, doprowadzić do ustąpienia tych zaburzeń za pomocą długotrwałych systematycznych ćwiczeń fizycznych.

Wiemy z doświadczenia, że w większości przypadków skargi pacjentek zależą nie tyle od istotnego nieprawidłowego ułożenia narządów płciowych ile od przykrych czynnościowych wrażeń podmiotowych. Z powyższego względu mówimy o „wrażeniu opadnięcia", które możemy skutecznie leczyć jedynie drogą zachowawczą za pomocą odpowiedniego leczenia ogólnego i gimnastyki, która daje nam przeważnie doskonałe wyniki.

Autor uważa za bardzo pożądane, aby każda młoda dziewczyna lub kobieta przed przystąpieniem do ćwiczeń gimnastycznych lub sportowych poddała się dokładnemu ogólnemu badaniu lekarskiemu. Jeżeli badanie to wykazuje obiawy jakichkolwiek zmian w narządach brzusznych, to niezbędne jest jeszcze dodatkowe badanie ginekologiczne przez doświadczonego specjalistę. Badanie ginekologiczne staje się bezwarunkowo potrzebne zwłaszcza w tych przypadkach, w których uprawianie sportów pociąga za sobą zaburzenia ze strony narządów płciowych.

Wnioski ostateczne: ćwiczenia fizyczne wpływają bardzo pomyślnie na fizjologię narządów rozrodczych kobiety. Każdy lekarz powinien więc obecnie uważać za swój obowiązek, aby w miarę możności sprzyjać propagowanym powszechnie dążeniom, mającym na celu udostępnienie dobrodziejstw wychowania fizycznego kobietom ze wszystkich warstw społecznych.

Dr med. Leon Luster (Kraków)

UWAGI NA TEMAT NIEKTÓRYCH CHORÓB WŁOSÓW

Krótki stosunkowo okres powojenny nazwać śmiało możemy Odrodzeniem wiedzy lekarskiej. Co dawniej otoczone było mglistymi hipotezami, stało się dziś pewnikami rozwiązanych zagadnień, w każdej niemal gałęzi medycyny. W parze z tym przeobrażeniem nauki lekarskiej, postępował też rozwój w dziale chorób skóry i włosów.

Pierwotnie uważano choroby skóry za schorzenia, nie pozostające w związku z wewnętrznymi przemianami organizmu, co utrudniało w znacznym stopniu szybkie i skuteczne ich leczenie. Z rozbudową naukowych pojęć o przemianie materii, wewnętrznym wydzielaniu gruczołów dokrewnych, o roli witaminów tudzież odkryć w dziedzinie wiedzy z zakresu chemii i bakteriologii, udało się dawne uśmierzanie jeno przykrych obiawów sprowadzić do skutecznego *przyczynowego* leczenia. Jako przykład niechaj posłuży najczęstsza przypadłość twarzy i skóry grzbietu: trądzik. Leczenie tej choroby skóry rozciągało się na szereg lat, a po ustąpieniu jej, zasiana była twarz blizenkami zbliżonymi do śladów po ospie. Na uporczywość leczenia tej przewlekłej choroby skóry złożyło się kilka przyczyn. Przede wszystkim nie uwzględniano dawniej w rozpoznaniu rozmaitych postaci trądzika i jego pokrewnych schorzeń, co utrudniało wysoce dostosowanie swoistego leczenia. A co najważniejsze — nie rozporządzano wynalazkami z dziedziny fizykalnego lecznictwa, które z roku na rok rozrastają się i doskonalą.

Dziś trądzik leczy się w krótkim stosunkowo czasie, nie pozostawiając owych przykrych śladów, o których wspomniałem.

I w dziale fizjologii tudzież leczenia chorób włosów dokonał się przewrót, dzięki wynalazkom w zakresie technicznym oraz postępowi w innych gałęziach medycyny.

W ramach szczupłych dzisiejszych uwag niemożliwe jest omówienie — choćby w minimalnym streszczeniu — tak rozległego zasięgu rozwiązanych zagadnień, jakiego dokonano w ostatnich kilkudziesięciu latach.

Pominę zatem choroby włosów grzybicowe, na podłożu nerwowym, po chorobach zakaźnych, towarzyszące chorobom skóry głowy, wywołane wcieraniem różnorodnych domowych środków, itd. itd., aby skreślić jeno garść uwag w sprawie najczęstrzych dziś schorzeń, tzw. łojotokowych.

Zanim przystąpię do właściwego tematu zwrócić mi wypada uwagę na różnorodność schorzeń włosów i ich przyczyn, a to celem uświadomienia Czytelników w kierunku bezcelowego posługiwania się polecanymi środkami uniwersalnymi. Trudno bowiem przypuścić, by jeden jakiś eliksir mógł okazać się „cudownym" w zwalczaniu tak licznych przyczyn łysienia. Uważam również za nieodzowne dla zrozumienia dalszych wywodów przypomnienie Czytelnikom w streszczeniu uwag, poczynionych z zakresu budowy i fizjologii włosa — w poprzednich artykułach.

Nadmieniłem, że włos składa się: z korzonka, cebulki i pnia. Pień włosa, wraz z cebulką mieści się w torebce; korzeń zrośnięty jest ze skórą. Korzonek zatem nie wydobywa się nazewnątrz podczas zmiany dziennej, względnie chorobowego wypadania włosów. Gdyby korzonek wypadł wraz z włosem, musiałby każdy człowiek ołysieć zupełnie w ciągu paru lat, ponieważ i wśród prawidłowych warunków odbywa się u obojga płci tzw. dzienna zmiana tych włosów, które osiągnęły już kres swego rozwoju. Prawidłowa zmiana dzienna wynosi na dobę przeciętnie 35 do 40 włosów. Z korzonka wrośniętego w skórę, znajdującego się tuż pod cebulką, tworzy się—po wypadnięciu starego włosa—młoda cebulka, której przedłużeniem jest łodyga włosa. Wśród prawidłowych warunków pozostaje obiętość korzonka niezmieniona, inaczej atoli bywa skoro tylko skóra ulegnie jakiejś zmianie chorobowej lub utrudniony jest dostateczny przypływ krwi do korzonków. Każdy włos zaopatrzony jest w gruczołek tłuszczowy; ściana torebki wysłana jest *soczystym*i komórkami nabłonka.

Czynność wydzielnicza tudzież chemizm gruczołów łojowych uzależnione są od hormonów wydzielanych przez gruczoły dokrewne płciowe oraz przysadkę mózgową. Co więcej — wszelkie zjawiska *rozwojowe* włosów uzależnione są od potencjalnej siły hormonów, o czym świadczy pokrywanie się niektórych części skóry ciała włosami w okresie dojrzewania płciowego. U kobiet pozostają włosy na głowie pod wpływem hormonu jajników, u mężczyzn zawiaduje nimi tarczyca, pod-

czas gdy hormon płciowy męski ma raczej wpływ hamujący na szybkość rozwoju włosów. Ale nie tylko na szybkość, jak twierdzi prof. *Pende.* Sądzę, że hormon męski jest bodźcem rozwojowym dla włosów umieszczonych na tych rejonach skóry, które stanowią wtórne cechy płciowe męskie, natomiast głowę zaopatrują: tarczyca i przysadka.

Wgląd w przykłady pozwoli nam przekonać się o słuszności naszych zapatrywań. U pozbawionych jąder eunuchów obserwujemy: brak zarostu na twarzy, meszek zaledwie na skórze ciała, kobiecą linię uwłosienia na wzgórku łonowym, przy bujnym uwłosieniu skóry głowy. Zmiejszona wydolność jajników w okresie przejściowym u kobiet warunkuje przerzedzenie włosów na głowie, wytwarzanie kątów nagich nad czołem i wybujałości zarostowe na twarzy.

Rozchwiana równowaga wydzielnicza hormonów nie odgrywa tak wybitnej roli w przebiegu łojotoku, jak same gruczoły łojowe. Nieznaczne bowiem odchylenie chemizmu w tłuszczu tych narządów wydzielniczych oddziaływa ujemnie na skórę głowy i *komórki nabłonka, wyścielające torebkę włosa.* W skórze wytwarza się stan zbliżony do typu chorób zapalnych, a nabłonek torebki ulega zrogowaceniu, czego następstwem jest utrudniony przypływ ożywczy limfy do włosa. Ponieważ proces rogowacenia przebiega przewlekle, dlatego i łysina ma charakter choroby chronicznej.

Zmiany łojotokowe budziły od niepamiętnych czasów zainteresowanie klinicystów i specjalistów chorób włosów. Początkowo wiadomości o zmianach łojotokowych były zbyt skąpe, by móc przystąpić do skutecznej walki z tym wrogiem włosów. Nieznane były różne postacie owego schorzenia, nie wiedziano o przyczynach ich powstawania. Przypuszczano, że drobnoustroje wywołują wypadanie i zanik włosów. Zaprzeczyły temu moje doświadczenia, przy pomocy głębokiego odkażania skóry środkami dezynfekcyjnymi. Po takich zabiegach wzmagało się raczej wypadanie włosów. Dopiero logiczne i ścisłe podejście do tego skomplikowanego zagadnienia ułatwiło i rozwiązało problem zwalczania zanikania włosów, na tle schorzeń łojotokowych.

Metody dzisiejsze pozwalają na wstrzymanie wypadania włosów w krótkim stosunkowo czasie i na częściowe zagęszczenie przerzedzo-

nych włosów. Rozumie się, że łysina zupełna jest nieuleczalna. Ale osiągalny jest taki skutek tylko drogą *indywidualnego* leczenia; nigdy — środkami uniwersalnymi.

DROBIAZGI

Narazie nie znamy jeszcze lekarstw, które mogłyby zmniejszyć ciśnienie krwi na stałe. To też u pacjentów, którzy cierpią na zbyt wysokie ciśnienie, trzeba poprostu unikać wszystkiego, co może wpłynąć na dalsze zwiększenie ciśnienia — a więc: przemęczania się, chodzenia po schodach, jeżdżenia na rowerze, sportów, a przede wszystkim przykrych wzruszeń, jak np. wszelkich nieporozumień oraz komunikowania choremu wszelkich niespodziewanych a przykrych wieści.

* * *

W ciągu ubiegłego roku odnotowano w Stanach Zjednoczonych A. P. kilka przypadków ciężkich chorób oczu na skutek stosowania do czernienia rzęs i brwi przetworów, zawierających fenylandwuaminę. Przypadki takie mnożą się co raz bardziej.

* * *

Przyspieszony ruch serca daje się zauważyć jeszcze w 5 do 15 minut po ukończeniu wyczerpującej pracy fizycznej.

* * *

Bakterie gruźlicy wykrył uczony niemiecki Robert Koch. Noszą one dlatego nazwę laseczników Kocha.

* * *

Przez płuca w ciągu sekundy przepływa około 175 cm³ krwi.

Dr med. N. S. (Warszawa)

PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ DIETETYKI

XIX

Leczenie dietetyczne chorób wątroby. W omawianej dziedzinie ustalił się niesłuszny pogląd, iż należy bezwzględnie unikać tłuszczów. Pogląd ten jest właściwy w zastosowaniu do ciężkich przypadków żółtaczki ze znaczną niedomogą trawienia tłuszczów. Natomiast w większości przypadków lżejszej żółtaczki spożywanie masła i oliwy nawet pomyślnie wpływa na przebieg choroby, gdyż zapobiega utracie na wadze. Leczenie żółtaczki rozpoczyna się od głodówki w ciągu 1—2 dni. Ze względu na brak apetytu stosowanie głodówki nie nastręcza trudności. Podczas głodówki chory winien pozostawać w łóżku i obficie spożywać płyny, najlepiej w postaci herbaty miętowej, do której na życzenie można dodać cukier. Jednocześnie chory otrzymuje środki przeczyszczające, najlepiej w postaci niezbyt stężonej gorzkiej wody. Powyższe postępowanie stanowi odpoczynek dla schorzałej wątroby, którą nadal należy oszczędzać za pomocą stosowej diety. Jak wiadomo, wątroba stanowi zbiornik glikogenu (krochmal zwierzęcy), przyczem gromadzenie się glikogenu wpływa pomyślnie na tkankę wątrobową. To też w tym wypadku dieta winna składać się w pierwszym rzędzie z węglowodanów. Z drugiej znów strony stwierdzono, że produkty rozkładu białka są szkodliwe dla wątroby. Z tego względu spożywanie potraw białkowych winno być znacznie ograniczone. Co do tłuszczów

należy zaznaczyć, iż dozwolone są tłuszcze lekko strawne jak masło, śmietanka i oliwa. Dietetyczne leczenie chorób wątroby rozpoczyna się od stosowania cukru i potraw mącznych. Dieta składa się ze słodzonej herbaty, bułki lub sucharków z marmeladą, ryżu z jabłkami lub innymi owocami, zup owocowych z tapioką lub sago. Później można dodawać małe ilości mleka, masła i przetarte jarzyny. Posiłki chory spożywa co 3 godziny. Powyższe zasady leczenia żółtaczki nieżytowej obowiązują również przy leczeniu kamicy wątrobowej. Podczas napadu kolki ze względu na wymioty i brak apetytu, należy się ograniczyć wyłącznie do spożywania płynów. Po ustąpieniu dolegliwości można przejść na dietę stosowaną przy żółtaczce. Usiłowano stworzyć taką dietę, którąby wpłynęła na skład chemiczny żółci i zapobiegałaby tworzeniu się kamieni. Jednak dotychczas niczego pod tym względem nie zdołano osiągnąć.

Najważniejszą zasadą w leczeniu kamicy wątrobowej jest unikanie obfitych posiłków oraz spożywanie częstych małych posiłków, a mianowicie 3 głównych, 2 ubocznych i małej zakąski przed snem. Prócz żółtaczki i kamicy wątrobianej należy wymienić jeszcze marskość wątroby. Marskość wątroby polega na zaniku i zwyrodnieniu tkanki wątrobowej i na rozroście tkanki łącznej, wskutek czego wątroba staje się twardszą czyli „marską". W leczeniu marskości wątroby unika się naogół ściślejszej diety, gdyż ze względu na przewlekły przebieg choroby byłoby to niemożliwe. Po zatym chodzi w tym wypadku o poprawę stanu ogólnego, więc wymagana jest dieta mieszana. Oczywiście należy unikać napojów wyskokowych. Dieta mieszana składa się z węglowodanów, gotowanych owoców i małych ilości mięsa. W razie wystąpienia puchliny wodnej lub niedomogi serca pomyślnie działają dni mleczne według *Karella*. Podczas dni mlecznych chory spożywa 4 szklanki mleka i 2 sucharki. Spożywanie soli kuchennej należy ograniczyć, ale zupełne wyłączenie soli kuchennej niekiedy ujemnie działa na apetyt.

Leczenie dietetyczne chorób nerek. W leczeniu dietetycznym chorób nerek należy uwzględnić 3 czynności podstawowe nerek, a mianowicie

wydalanie wody, soli kuchennej i odpadków białkowych. Zaburzenia w wydalaniu wody przebiegają zwykle łącznie z upośledzonym wydalaniem soli kuchennej. Sól w organizmie zatrzymuje wodę i wywołuje obrzęki. Dlatego też dieta bezsolna lub małosolna przy obrzękach nerkowych polega również na ograniczeniu spożywania płynów. Prócz diety małosolnej w leczeniu chorób nerek stosuje się również dietę małobiałkową lub bezbiałkową. Dotychczas istniał zakaz spożywania wszelkich przypraw, jak pieprz, papryka, cebula, chrzan, rzodkiew, musztarda. Ostatnio jednak przekonano się, że małe ilości przypraw nie są szkodliwe. W każdym razie spożywanie cytryny jest dozwolone. Naogół dieta w chorobach nerek składa się z soku owocowego, gotowanych owoców, ryżu oraz słodzonej herbaty. Dawniej chorym na nerki podawano dużo mleka, obecnie zaś ograniczono spożywanie mleka w tym wypadku, ze względu na zawartość białka i soli w mleku. Zakaz soli można uchylić po ustąpieniu obrzęków, gdyż długotrwałe pozbawianie chorego soli kuchennej pociąga za sobą niepożądane i przykre następstwa.

W okresie ostrym zapalenia nerek konieczne jest ograniczenie spożycia pokarmów białkowych. W przewlekłych chorobach nerek trudno na dłuższy czas przeprowadzić dietę bezbiałkową, więc zwykle zezwala się na spożywanie białka roślinnego czyli mleka, mącznych potraw, jarzyn strączkowych itd. Wogóle należy podkreślić, iż leczenie dietetyczne chorób nerek jest dziedziną trudną i wymagającą umiejętności. Sprawę tę niepodobna ująć schematycznie, gdyż w każdym poszczególnym przypadku konieczne jest odrębne postępowanie. W każdym razie ścisła i bezwzględna dieta wskazana jest w okresie początkowym cierpienia, gdy można osiągnąć całkowity powrót do zdrowia. W późnym i przewlekłym okresie choroby nie należy niepotrzebnie chorego dręczyć uciążliwymi ograniczeniami.

(d. c. n.)

Dr med. Aleksander Floda (Kraków)

SKĄD SIĘ WZIĘŁA CHOROBA?

Jeżeli lekarz rozpozna u chorego, zwłaszcza przed tym zawsze zdrowego jakieś cierpienie, którego pacjent się nie spodziewał, to napewno pierwszym pytaniem pacjenta lub rodziny będzie: skąd właściwie wzięła się ta choroba? Pytanie to stawiają wtedy ludzie uporczywie i więcej nieraz obchodzi ich to, jak nawet sama choroba stan chorego lub jej przebieg

Również i lekarz stawia sobie to pytanie, gdyż nieraz chcąc leczyć chorobę jako skutek czegoś, musi znać właśnie tę przyczynę, która chorobę wywołała i nieraz przede wszystkim leczy on właśnie przyczynę choroby jako podstawę, a nie tylko same obiawy. Naprzykład bóle uporczywe głowy mogą mieć rozmaite przyczyny i są tylko obiawem. Zapisanie proszka przeciwko bólowi głowy wprawdzie ten ból chwilowo usunie, lecz nie usunie przyczyny tego obiawu, która może leżeć nieraz gdzieindziej np. w nerkach, krwi, zakażeniu syfilitycznym itp. Odróżnić więc należy w każdej chorobie istotną przyczynę tejże od przyczyn przypadkowych. A właśnie pacjentom nie chodzi o właściwą nieraz przyczynę choroby, lecz doszukują się tu zawsze przyczyn przypadkowych i zupełnie ich one zadawalniają. Wystarczy więc im gdy lekarz celem zaspokojenia ich ciekawości — powie, że choroba powstała z przemęczenia, zaziębienia po grypie itp. zamiast żeby im musiał dopiero tłumaczyć właściwą istotę choroby Bardzo np. często przy zakażeniach właściwą przyczyną choroby jest człowiek sam, a raczej to że jest bardzo brudnym i że sam sobie czystą zresztą ranę zakaża. Nigdy jednak sam człowiek tego o sobie nie przypuszcza, lecz doszukuje się jakichś nieraz przyczyn zewnętrznych. Zgłosił się np. raz do mnie jeden pan, którego czystość pozostawiała pod każdym

względem wiele do życzenia z ropieniem na palcach. Zapytał mnie się jaka może być tego przyczyna? Trudno mi było powiedzieć, że przyczyną jest jego własny brud, dałem mu też odpowiedź, że zapewne musi tu chodzić o jakieś zanieczyszczenie, na co on w tej chwili odpowiedział: ma Pan rację Panie Doktorze, bo liczyłem przed paru dniami dużo papierowych pieniędzy i zapewne przy tym ręce sobie zakaziłem. Przy wielu chorobach przyczyna ich powstania czyli tzw. etiologia jest nam nawet, jako lekarzom nieznana a mimo to pacjenci domagają się zawsze byśmy ją im wyjaśnili. Gdy np. powie się rodzinie, że pacjent cierpi na raka, to z pewnością usłyszy się zapytanie: skąd się mógł wziąść u niego rak? Przecież dotąd zawsze był zdrowym. I ludzie nie mogą nigdy w to uwierzyć, że choroba powstać może także i u zupełnie przedtem zdrowego człowieka, względnie nie potrzeba do tego jakichś widocznych przyczyn, bo najczęściej przyczyna leży w konstytucji danego człowieka, odporność lub skłonność w danej chwili, usposobienia dziedzicznego i tp. Często dziwią się rodzice skąd powstała jakaś poważna choroba u ich dzieci, nie chcą w to wierzyć, że właściwą przyczyną obecnego stanu są oni sami, bo zaniedbali chorobę w początkach, lub sobie lekceważyli jakieś przypadłości. Bardzo często np. gdy lekarz szkolny zwraca uwagę matki, że dziecko ma początki skrzywienia kręgosłupa, gruczoły lub grozi mu gruźlica, słyszy odpowiedź: ojciec jego także ma skrzywienie, więc to jest widać dziedziczne, albo też nic dziwnego że kaszle, bo już jest od maleńkiego skłonny do zaziębień. Wyszukała więc sobie tu matka uspakajającą przyczynę, która niejako ją usprawiedliwia i o leczeniu już tak wobec tego poważnie nie myśli. Gdy lekarz znowu naodwrót dopytuje się pacjenta, chcąc wybadać przyczynę choroby, to ten zwykle zaprzecza najprawdopodobniejszym przyczynom, a podaje zupełnie błahe, nie pozostawiające często w żadnym związku z obecną chorobą.

O ile ludzie są zawsze bardzo ciekawi, skąd dana choroba się u nich wzięła, o tyle z drugiej strony okazują zwykle dziwną obojętność gdy lekarze np., w wykładach publicznych chcą ich pouczyć właśnie o przyczynach wielu chorób i unikania tychże. Na wykłady

takie, zwłaszcza jeżeli one mają jakikolwiek charakter urzędowy (np. gdy odbywają się w szkołach, urzędach, fabrykach) trudno nieraz ściągnąć dostateczną ilość słuchaczy, a właśnie gdyby ludzie z tych wykładów korzystali i pod tym względem się uświadamiali, nie potrzebowalibyśmy zachodzić nieraz w głowę skąd się wzięła u nich ta lub owa choroba, a przede wszystkim w wielu wypadkach takowej by uniknęli, stosując się ściśle do wskazówek higienicznych i dbając przeto o swe zdrowie.

Dr med. Fr. Z. (Kraków)

TRAGEDIA BIOLOGICZNA KOBIETY

VIII

Przeżycia i wstrząsy związane z ciążą, porodem i połogiem powodują głębokie przeobrażenie całej jaźni kobiecej. Znikają wszelkie dotychczasowe zainteresowania, kobieta jak gdyby składa swą duszę w ofierze gatunku i całkowicie zatraca swoje „ja". Ale i po połogu nie kończy się poświęcenie i obowiązki dla przyszłych pokoleń. Rozpoczyna się okres karmienia, który wymaga od organizmu kobiety olbrzymiego wysiłku. Karmienie niemowlęcia jest dalszym ciągiem tego „altruizmu fizjologicznego" opanowującego życie kobiety. Wydzielanie mleka wywołuje głębokie przeobrażenia w całym organizmie i wymaga dużej ofiarności ze strony wszystkich narządów. Nic więc dziwnego, iż w okresie karmienia organizm kobiety znajduje się w stanie równowagi chwiejnej i łatwo może zapaść w stan choroby. Znane są więc różne choroby w okresie karmienia, zwłaszcza ciężkie zaburzenia psychiczne tzw. psychozy laktacyjne. „Altruizm fizjologiczny" nie kończy się po okresie karmienia. Są dwie doniosłe przyczyny, które uniemożliwiają kobiecie powrót do normalnego życia i pomyślenie o własnych swych troskach i potrzebach. Pierwsza przyczyna, która w dalszym ciągu wymaga poświęcenia od kobiety, jest to powrót do normalnych procesów jajeczkowania. W związku z odnową prawidłowej czynności jajnika przy końcu okresu karmienia istnieje znów możliwość nowej ciąży i nowych poświęceń i trudów. Dla tego też stan altruizmu fizjologicznego nie ustaje bynajmniej w życiu kobiety. Drugą przyczyną uniemożliwiającą kobiecie rozwój jej jaźni są to to ciągłe troski o dziecko.

Już najmniejsze poruszenie się dziecka lub najdrobniejsze zmia-

ny organizmu wywołują u matki potężny oddźwięk. Cały układ nerwowy matki jest wyłącznie nastawiony na sprawy związane z życiem i wychowaniem dziecka. Nic po za tem nie istnieje dla niej. Cała osobowość kobiety zostaje opanowana przez instynkt macierzyński. Pod tym względem istnieje wybitna różnica płci. Mężczyzna nigdy nie zostaje tak dalece opanowany przez uczucia ojcowskie, aby wszelkie zainteresowania zostały poza tem stłumione. Ojciec na widok swego dziecka doznaje wprawdzie pewnych wrażeń, czułości itd., ale przeżycia te nie odznaczają się taką wyłącznością i siłą jak u matki; uczucia ojcowskie nie przeszkadzają rozwojowi osobowości ojca, tak jak to odbywa się u matki. Jeżeli z zjawieniem się na świat licznego potomstwa matka coraz więcej zostaje opanowana przez odruchy *) (refleksy) zależne od dzieci i coraz mniej ma możność rozwoju własnej jaźni. To też pogłębia się ogromnie różnica duchowa między mężczyzną a kobietą, wreszcie mężczyzna przestaje ją rozumieć i oboje oddalają się od siebie duchowo coraz więcej. Z powyższych rozważań wynika iż kobieta jest związana z losem samych komórek płciowych. Możnaby stwierdzić, iż jest ona przykuta do nich jak skazaniec do swej taczki. Niewola ta jednak nie trwa przez całe życie, gdyż kończy się w okresie czwartym czyli w okresie przekwitania. W okresie tym kobieta kończy swą służbę dla „boga gatunku", gdyż jajeczkowanie ustaje, czyli komórki jajowe przestają wydzielać się w jajniku. Okres ten mniej więcej rozpoczyna się w 47 roku życia. Przed okresem przekwitania wszystkie czynności organizmu zależały od losu komórek płciowych, natomiast w okresie przekwitania komórki płciowe już nie odgrywają tej roli co przedtem, teraz możnaby zmiany organizmu kobiecego porównać do zmian po kastracji. Wraz z ustaniem wydzielania komórek jajowych zamiera również czynność hormonalna jajnika. Wreszcie jajnik zamienia się na kłęb bezwartościowej tkanki łącznej. Stopniowo ustaje miesiączkowanie. Wraz z wygaśnięciem czynności hormo-jajników odbywają się głębokie zmiany w innych gruczołach dokrewnych, gdyż następuje głębokie zakłócenie równowagi w całym układzie dokrewnym. Często w okresie przekwitania występują różne

---

*) *Odruch* — jest to nieświadoma fizjologiczna odpowiedź organizmu na różne bodźce (krzyk wskutek bólu, wymioty przy podrażnieniu gardzieli itp.).

zaburzenia, jak przyśpieszenie tętna, napływ krwi do głowy, pocenie się, osłabienie ogólne i podniecenie nerwowe.

Wszystko to świadczy o głębokiej przebudowie organizmu kobiety. Ale nie jest to wyzwolenie z niewoli biologicznej, lecz stopniowe zamieranie życia. W okresie przekwitania odbywa się likwidacja procesu tworzenia komórek płciowych. Piękna świątynia ciała kobiecego staje się ruiną. Wszystkie procesy w organizmie kobiety stopniowo zamierają, gdyż brak podstawowego bodźca życiowego czyli hormonów płciowych. Aczkolwiek kobieta teraz uwalnia się od jarzma swej płci, to jednak nie zyskuje równowartościowości z mężczyzną. Jest ona porzucona przez naturę, dręczona przez różne niedomagania na tle zamierania czynności hormonalnej i wśród tych cierpień kończy się jej życie. Wprawdzie u mężczyzn również spostrzega się pewne obiawy przekwitania, ale nigdy zaburzenia tego okresu nie osiągają takiego nasilenia jak u kobiety, nadto należy podkreślić, iż bardzo często wytwarzanie komórek płciowych czyli plemników trwa u mężczyzn do późnej starości.

(d. c. n.)

Dr med. St. W. (Warszawa)

LEGENDARNE ZIOŁA LECZNICZE

II

Piołun. Trudno wprost niewtajemniczonemu uwierzyć, że tak często pod płotami naszych sadów i ogrodów spotykany szaro-srebrny piołun należy do ziół, które posiadają własną legendę i własne, wielowiekowe dzieje. Od wieków zwano je absyntem lub apsyntem, od greckiego słowa „apsinthos" — które oznaczać miało, że jest to ziele niemiłe, względnie „nie do spożycia". Narody germańskie i anglo-saskie zwały je „wermutem", to jest „odbierającym odwagę". Na czym polegało „odbieranie odwagi" trudno dziś powiedzieć, rzekomo jednak piołun sprowadzał sen i zobojętniał na przejawy życiowe.

U Egipcjan był piołun jedną ze świętych roślin. Kapłani Izydy nieśli podczas uroczystości gałązki piołunu, jako jeden z symboli boskiej tajemnicy. *Teofrast* przytacza w swej pracy o ziołach leczniczych legendę o piołunie, która głosi, „że owce w krainie Pontu, najadłszy się piołunu, traciły żółć". Mieszkańcy Tracji przyrządzali piołun z winem i stosowali go przeciw wszystkim chorobom wewnętrznym.

Piołun nastawiony na occie miał być znakomitą odtrutką przeciw zatruciu grzybami.

Napój z piołunu był honorową nagrodą dla zwycięzcy wyścigów w narodowych uroczystościach latyńskich, a *Lukrecjusz* zaleca stosowanie naparu z piołunu przeciw robakom u dzieci, dla złagodzenia jednak goryczy należy smarować brzegi naczynia miodem.

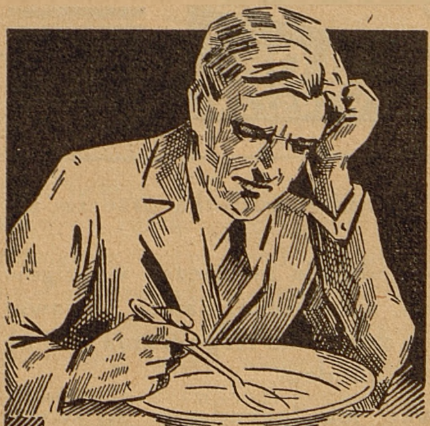
Wieki średnie przejęły piołun, jako lek legendarny do swych lekospisów, ale równocześnie służył on jako środek domowy, dla bardzo szerokiego zastosowania. Dość powiedzieć, że *Tabernaemontanus* rozwodzi się o nim w swym zielniku na trzynastu stronach wielkości dużego arkusza. Piołun stosowano między innymi jako antidotum przeciw opilstwu, ponieważ miał on usuwać kociokwik. *Minderer* w „podręczniku leków wojennych dla wojny trzydziestoletniej" zaleca piołun jako pewny środek przeciw robactwu i podaje następujący sposób użycia: „chcesz być wolnym od robactwa, zanurz koszulę do odwaru piołunu, obrzynków końskich kopyt i rozcieńczonego ługu i wysusz ją. Nie wejdzie ci do niej żadna wesz, a jeśli wejdzie to niezawodnie zginie i tysiące jej pójdzie za jej trupem".

Jak ceniony był piołun w lecznictwie wieków średnich i początkach czasów nowożytnych, świadczy stare przysłowie belgijskie, które głosi: „würmot ist för alles got" (piołun jest dla wszystkiego dobry).

Wspomnijmy jeszcze, że ludy Kaukazu i Szwajcarii stosowały wódkę z piołunu jako lek przerywający ciążę, a Algierczycy wynaleźli likier piołunowy, wprowadzony w ubiegłym wieku do Francji pod nazwą absyntu, tak modnego napoju w kołach literackich.

Dziś znajduje piołun bardzo szerokie zastosowanie w lecznictwie, jako lęk naturalny przeciw zaburzeniom trawiennym i złemu wydzielaniu soków trawiennych, jako też w cierpieniach żółci i wątroby.

Glistnica (jaskółcze ziele). W cichych bezwietrznych, zakątkach naszych sadów, pod drzewopłotami, niekiedy w szczelinach murów zakwita w maju seledynowo-błękitnawe ziele glistnicy, wyzierając na słońce kanarkowo-żółtymi kwiatami. Nie ujrzysz je nigdy w odległości od mieszkań ludzkich. Kwitnie jakiś czas na pogorzeliskach, ale z chwilą gdy człowiek wyprowadza się i opuszcza dane siedlisko, glistnica



opuszcza wraz z nim swoje stanowisko i przenosi się bliżej człowieczych sadyb.

To współżycie jaskółczego ziela z człowiekiem, zauważone zresztą i obserwowane już w starożytności świadczyć ma, według starej legendy, o opiece, jaką otacza natura człowieka, któremu na drodze ściele wszystkie potrzebne mu leki.

Od wieków również zauważono, że mrówki roznoszą skrzętnie nasiona jaskółczego ziela, którego owocnia służy im za pożywienie i przenoszą je zawsze w pobliże siedzib ludzkich.

Łacińska nazwa glistnicy, zwanej równiej glistnikiem lub jaskółczym zielem brzmi Chelidonium maius, od greckiego wyrazu „chelidon“ — jaskółka. Słowo to ma oznaczać, że ziele to zaczyna rozwijać się zaraz po przylocie jaskółek, względnie, jak legenda tłumaczy, dlatego, że rodzice piskląt jaskółczych żywią swoje małe i niedołężne, ślepe młode tym zielem, by uzyskały szybciej wzrok i siłę.

W najdawniejszej medycynie ludowej stosowano glistnicę, względnie jej sok przeciw brodawkom i świerzbowi, a stara bawarska jej nazwa „Afl“ świadczy, że stosowano ją również przeciw róży i innym zapalnym stanom skóry. Według „sygnatury” (średniowiecznej nauki o zastosowaniu leków w zależności od ich barwy) stosowano: zalecano w żółtaczce i w pewnych chorobach oczu.

Starożytny lekarz *Teofrast*, a po nim *Dioskurides* i *Pliniusz* uważają glistnicę za jeden z najskuteczniejszych leków. *Dioskurides* tak pisze o jej skuteczności: „domieszana z miodem i gotowana na węglach w żelaznym naczyniu glistnica służy przeciw szorstkości oblicza. Ko-

rzeń z anyżkiem i białym winem leczy żółtaczkę, z winem na okłady wyrzuty skórne".

Salerneńska szkoła lekarska twierdzi, że „glistnica zdrowa jest na oczy — o czym dowiedzieliśmy się od jaskółek".

Za czasów *A. Dürera* i odtąd już stale leczono glistnicą niedomogę trzustki po zimnicy.

W medycynie współczesnej uważana jest glistnica za wielostronne ziele lecznicze o bardzo szerokim zasięgu leczniczym.

W Rosji stosują sok glistnicy przeciw owrzodzeniom rogówki, korzeń przeciw bólom zębów, wywar przeciw żółtaczce. Łotysze leczą nią wrzody kiłowe i owrzodzenia rakowate, Włosi puchlinę wodną, Norwegowie żółtaczkę i tak częste u nich piegi, Węgrzy — żółtaczkę, kurzą ślepotę i rany, a polski lud stosuje ją przeciw brodawkom.

W istocie i według wyników badań najnowszych jest dziś glistnica, dzięki zawartości alfa-homochelidoniny wybitnym lekiem przeciwskurczowym i dzięki temu może być zalecana w chorobach wątroby, kamicy żółciowej, astmie i chorobach płucnych, chorobach skórnych, a ponadto jako środek silnie moczopędny w skazie moczanowej i cierpieniach reumatycznych.

(d. c. n.)

Dr med. Edward Szalit (Tarnów)

WCZESNE PIELĘGNOWANIE ZĘBOW U DZIECI

Kto pragnie swym dzieciom zaoszczędzić bólu zębów i utrzymać je w dobrym stanie, musi wiedzieć przez co one się psują i co jest potrzebne do ich zachowania.

Zapoznajemy się naprzód ze zdrowym zębem. Każdy ząb jest małą istotą żyjącą dla siebie. W jego wnętrzu leży dobrze ukryta miazga, złożona z nerwu i naczyń krwionośnych, stanowiących dalszy ciąg nerwów i naczyń szczękowych. Dookoła miazgi znajduje się zębina, główny składnik względnie materiał, z którego zbudowany jest ząb. Każdy ząb składa się z jednego lub więcej korzeni, tkwiących w kości szczękowej, oraz korony, która dla ochrony od zmian ciepłoty i ucisku

podczas żucia, pokryta jest twardą jak stal, powłoką tzw. szkliwem. Jak długo szkliwo jest całe, tak długo ząb jest zdrowym. Najmniejsze uszkodzenie szkliwa daje powód do psucia się zęba czyli tzw. próchnicy.

W jakiż sposób może ulec zniszczeniu taka twarda powłoka, jak szkliwo? Wylejmy jakiś kwas na twardą płytę marmurową, a przekonamy się, że powstanie brzydka, szorstka i nadżarta powierzchnia. To samo dzieje się ze szkliwem, gdy na nie działają kwasy. A skąd biorą się w naszych ustach kwasy? Otóż po spożyciu pokarmów, zatrzymują się ich resztki między zębami i w szczelinach zębów trzonowych. Większe kawałki zabiera i usuwa język, mniejsze natomiast przylepiają się do zębów, tworząc na nich jakby śluzową powłokę, która zalegając w ustach rozkłada się i gnije. Z tych właśnie gnijących resztek pokarmowych tworzą się kwasy, które odwapniają i niszczą szkliwo. Pod szkliwem leży, jak wiemy, zębina. Nie jest ona tak twardą jak szkliwo, bo zawiera dużo substancji organicznych i dlatego też łatwiej ulega zniszczeniu. A zniszczenia zębiny dokonują po zniszczeniu szkliwa bakterie, które w naszych ustach przebywają w olbrzymiej ilości. Te dwa więc czynniki tj. kwasy i bakterie powodują chorobę zęba czyli próchnicę. Z tego też powodu uważamy próchnicę za proces pasorzytniczo chemiczny.

Nie wszystkie pokarmy zatrzymują się równie łatwo na zębach. Dotyczy to w pierwszym rzędzie takich, które do nich łatwo się przylepiają, jak czekolada, pieczywo, ciastka i papka, gdy przeciwnie owoce, zwłaszcza jabłka i gruszki, a także czarny chleb pomagają, z powodu swej gruboziarnistości do usuwania tej śluzowej powłoki, działają więc podobnie, jak szczoteczka do zębów.

Oprócz wyżej wspomnianych czynników istnieją jeszcze inne, zarówno naturalne, jak stuczne, które ułatwiają psucie się zębów. Zęby ludzkie są jakby stworzone do szybkiego psucia się. Kości szczękowe noworodka, który ich potrzebuje tylko do ssania, są delikatne i nikłe. Pod naciskiem wykłuwających się i żujących zębów, zaczynają się szczęki rozwijać, tworząc z biegiem lat najsilniejsze kości naszej czaszki, by później w starości, wskutek utraty zębów, skurczyć się i zmarnieć. W porównaniu ze szczękami zwierząt, wykazują nasze szczęki pewne objawy zanikowe. Nasza prosta postawa ciała spowodowała, że to co u zwierząt załatwiają szczęki, czynią u człowieka ręce. Przez to nastąpiło odciążenie narządów żucia, nasze uzębienie uwolniło się od zadania zwierzęcego tj. skubania pokarmu roślinnego lub przytrzymania i rozszarpania żywej zdobyczy. Znikły dawne bodźce i dlatego skurczyły się i zmniejszyły nasze szczęki. U wszystkich zwierząt jest część szczę-

kowa czaszki w stosunku do części czołowej olbrzymia, a tylko u człowieka mamy stosunek odwrotny. Zmniejszenie się szczęk naszych, nie pociągnęło jednak za sobą zmniejszenia się liczby zębów. W tak wąskich więc i małych szczękach nie może się wygodnie pomieścić tak wielka ilość zębów, jaką posiadamy. U żadnego też zwierzęcia nie znajdujemy tak gęsto ustawionych zębów, jak u człowieka. Co właśnie daje powód nietylko do zalegania resztek pokarmowych, ale nawet do łatwego uszkodzenia szkliwa. Że gęste ustawienie zębów jest przyczyną zalegania pokarmów mamy dowód w tym, że u ludzi posiadających z natury tzw. rzadkie zęby, czyli naturalne luki między nimi, zęby pozostają zdrowe i prawie nigdy nie ulegają próchnicy.

Także czynniki techniczne i mechaniczne wywołują niszczenie względnie pękanie szkliwa, a tym samym odsłonięcie zębiny. Przyczynia się do tego w pierwszym rzędzie spożywanie zbyt gorących pokarmów i napojów, którą to sztukę doprowadzili niektórzy ludzie do mistrzostwa. Tak jak zimna szklanka pęka gdy do niej nalejemy gorącej wody, tak też pęka szkliwo, gdy narażone zostanie na zbyt rażące zmiany temperatury, co ma miejsce, gdy bezpośrednio po gorącym, wypijemy bardzo zimny płyn. Inni ludzie popełniają inne niedorzeczności ze swoimi zębami. Gdy widzą że ręce nie wystarczą do wykonania jakiejś czynności lub nie mają odpowiedniego narzędzia np. rozłupania do orzechów, wtedy naśladując swych praprzodków, biorą zęby do pomocy, a to powoduje pękanie szkliwa, a czasem nawet pęknięcie zęba. U niektórych kobiet stwierdzić można popękane szkliwa, jako następstwo odgryzania zębami nici podczas szycia. Wielu mężczyzn niszczy swe przednie zęby przez stałe trzymanie fajki między zębami, co powoduje wyżłobienie, w które doskonale wchodzi fajka. W pewnych zawodach używa się zębów do przytrzymania gwoździ lub igieł, by mieć wolne ręce. Do podobnych czynności nie nadają się nasze zęby i nic dziwnego, że tak łatwo się psują.

Wspominaliśmy wyżej że pokarmy, zwłaszcza mączne i cukier, rozkładają się w ustach tworząc kwasy, które niszczą szkliwo. Z tymi kwasami mógłby sobie nawet nasz organizm poradzić przynajmniej do pewnego stopnia, bo wiemy z chemii że kwasy można zobojętnić tzw. zasadami np. sodą. A takie zasady mamy właśnie w naszej ślinie. Ślina więc potrafi, unieszkodliwić kwasy, jakie powstają w naszych ustach z zalegających i gnijących resztek pokarmowych. Na to potrzeba tylko jednej rzeczy tj. jak najwięcej śliny wydzielać. A tego właśnie nie robimy. *(d. c. n.)*

ZABOBONY A ZNACHORSTWO

Zabobony przyjęły się u wszystkich narodów, a gdy wiara w nie raz zapuściła korzenie, ani oświata, ani wykształcenie nie są w stanie jej zniszczyć. Wielu ludzi tak przemądrzałych, że religię uważają za przeżytek — przysięgają na rzeczy uświęcone zabobonem. Blade widmo zabobonu rządzi wszechwładnie wierzącym w niego człowiekiem, zarówno w zdrowiu jak i w chorobie. Przez zaślepienie i głupotę — gdyż innym wyrazem nazwać tego nie można — ludzie ci szukają ratunku w cierpieniu nie u lekarza, lecz u znachora; zwłaszcza wśród ludności wiejskiej zdarza się to bardzo często.

Są znachorzy, którzy przez praktykowanie swego szarlatańskiego zawodu, doszli do dużych majątków, tak umiejętnie potrafią oszukiwać swych naiwnych pacjentów.

Jednakowoż, panowie znachorzy lub osoby umiejące choroby „zażegnywać" — nie zawsze i nie dla wszystkich są dostępni; wówczas, osobniki głęboko wierzące w zabobon, stosują sobie sami różne sposoby lecznicze, że zaś, jak to się mówi, wiara góry przenosi — więc czasem i chorobę zmoże! Do rozporządzenia swego mają niezliczone mnóstwo środków przeciw bólowi zębów, podagrze, cierpieniom żołądka itd. Zabobon posiada w swoim worku conajmniej jeden środek na każdą chorobę i służy radą swym wyznawcom w każdej potrzebie.

Tak więc, aby pozostać zdrowym, trzeba pić w maju krew bocianią albo sok z gruszkowego drzewa, lub też nosić na szyi woreczek z ziemią zebraną na cmentarzu. Kto w dzień Wielkiejnocy umyje się święconą wodą — jest na cały rok zabezpieczony od chorób.

Długo żyć będzie, kto je spleśniały chleb, o swych latach nie mówi i nigdy jaskółki nie zabił. Nie należy stąpać po rozlanej wodzie lub nastąpić na żelazny gwóźdź, gdyż umiera się młodo.

Ludzie zabobonni walczą z chorobami przeważnie przy pomocy tzw. kuracji sympatycznych, którymi są zwykle różne środki domowe lub porada przez korespondencję u „lekarza sympatetyka". Jak dalece w takich razach działa wiara, dowodzi jeden wypadek, który się ujawnił z powodu sprawy sądowej. Pewna pani, od dłuższego czasu cierpiąca na powtarzające się ataki febry, zniechęcona przewlekłą kuracją swego lekarza, wiadomo zaś że febry ręką nie odejmie, posłała opis swej choroby takiemu panu lekarzowi-sympatetykowi i włożyła do koperty pewną sumę pieniędzy. Po niejakim czasie chora wyzdrowiała, przypisując to cudownemu działaniu niewidzialnego lekarza i odnosiła się do jego umiejętności z głęboką wiarą. Tymczasem, sprawa sądowa wytoczona niesumiennemu urzędnikowi pocztowemu, wyjaśniła że list chorej nie doszedł wcale rąk lekarza-sympatetyka.

A teraz, ku rozweseleniu Czytelników, zobaczmy jakie są te sposoby przeciwko różnym chorobom, w które wierzą ludzie zabobonni, a o których bardzo wątpliwej skuteczności świadczą szeregi chorych w poczekalniach lekarskich.

A więc najpierw środki na bóle głowy, będące tak powszechną dolegliwością. Od nich można się ustrzec na czas całego roku, pijąc maślankę w dzień Bożego Narodzenia. Kto nie chce tego dnia, niech wytrze w piątek trzykrotnie twarz rąbkiem koszuli. W ten sposób z bólem głowy sprawa jest załatwiona! Gdyby jednak wypadkiem nawiedził, trzeba natychmiast zastosować środek stanowczy, a mianowicie okręcić trzy razy dookoła głowy sznurek, poczem zdjąć go, zrobić pętlicę nakształt sidła i zawiesić ją na drzewie — gdy ptak przez nią przefrunie, to z bólem głowy raz na zawsze rzecz skończona.

Niemniej dotkliwym jest ból zębów, który nie wyróżnia ludzi zabobonnych od innych śmiertelników. Aby mu zapobiec trzeba na nowiu obciąć paznokcie, pościć w Zielone Święta, lub używać wykałaczki z drzewa, w które uderzył piorun. Kto zaniedbał te środki zawczasu zastosować — niech nie rozpacza, bo są jeszcze inne do rozporządzenia. Tak naprzykład, najsilniejszy ból zęba ustaje natychmiast, gdy się nosi w kieszeni ząb zmarłego. Jeżeli takiego zęba nie można dostać, to należy swój ból oddać bliźniemu; w tym celu kładzie się w kościele miotłę, a kto pierwszy przez nią przestąpi, ten ból zabierze.

Jeżeli kto ma brodawki, zwykle rad się ich pozbywa, choć nie bez wyjątków, bo zabobon utrzymuje, że kobieta która ma brodawkę na twarzy, jest dobrą gospodynią. Najłatwiejszym do wykonania środ-

kiem jest woda deszczowa. Komu się trafi znaleźć gwóźdź pochodzący z trumny i trzy razy nim brodawkę dotknie — straci ją trzynastego dnia. Księżyc jest też nieprzyjacielem brodawek. Podczas pełni należy zdjąć kawałek kory z pnia wierzby, potrzeć nim brodawkę i napowrót do pnia przyłożyć, a brodawki skryją się pod nim. Wreszcie można też trzykrotnie owiązać brodawkę czerwoną nitką lub jedwabiem, a potem splątać w supełek i położyć pod drzewem, do którego promień słońca ani księżyca nie ma dostępu.

O ile rozpowszechnioną chorobą jest gościec, o tyle bogaty jest zasób środków jakie posiada zabobon w zwalczaniu tej choroby. Każdy może wybrać wśród nich, to co mu trafia do przekonania. Można więc chorobę pogrzebać. W tym celu trzeba do garnka „zamówionego" poprzednio przez kogoś z rodziny chorego, włożyć 77 ziarn grochu i garnek zagrzebać w mrowisku; gdy ziarna zgniją to choroba ustaje. Krzywonos trzymany w domu wypędza gośćca; chcąc się go prędko pozbyć, wystarczy napić się wody, w której ptak dziób umaczał — takiej wody gościec nie znosi i ucieka precz. Niemniej skutecznym jest złapać żywego szczura, przeciągnąć mu za pomocą igły nitkę przez oczy, następnie ową nitką bolące miejsce owiązać. Ból w krzyżu i w stawach leczy okładanie świerzym pierzem z kuropatwy lub sowy.

Przeciw febrze (zimnicy) posiada zabobon już nie setki ale tysiące niezawodnych sposobów na składzie. Można ją „zamówić", pogrzebać, utopić, przenieść na innego człowieka, zwierzę lub roślinę, lub wreszcie oszukać. Więc dla zabezpieczenia się przed atakiem, chory chowa się w kąt izby, na drzwiach lub na oknie pisze się: „febra, nie przychodź — Jasia (imię chorego) w domu niema". Albo też na drzwiach domu pisze się: „febra tu już była", co chroni dom przed wejściem choroby. Na wyleczenie skutecznym środkiem jest pić o wschodzie i o zachodzie słońca po kieliszku okowity, w której leżała żmija przez czas od jednego nowiu do następnego. Chroni od zimnicy połknięcie trzech kulek z palmy, poświęconej w kwietnią niedzielę.

Jęczmień na oku leczy dotknięcie chorego miejsca ziarnem świeżo wymłóconego jęczmienia i zaklęciem „uciekaj, uciekaj".

Różę na twarzy gubi posmarowanie krwią z ogona kota.

Katar usuwa się smarując wydzielinami z nosa klamkę u drzwi— kto pierwszy rękę na niej położy — ten katar zabiera.

Jednym z licznych środków na suchoty jest kąpiel z mrowiska, które dla mężczyzn trzeba brać z pod dębu, dla kobiet z pod brzozy. Od kaszlu chroni skórka zajęcza, noszona na piersiach.

By wyleczyć z opilstwa nałogowego pijaka, trzeba mu dać napić się wody, w której obmyto zmarłego, lub wrzucić do gorzałki pieniądz, który przez dobę był w ustach nieboszczyka.

Oto maleńka próbka z wielkiej księgi sposobów leczniczych zabobonu, księgi, która, gdyby obięła wszystkie jego tajniki — niemiałaby sobie równej wielkością. Zabobon udziela rady na zapobieganie i leczenie wszelkich, bez wyjątku, chorób — ze śmiercią tylko nie waży się walczyć, bo jeszcze nie odkrył ziela, które by od niej chroniło!

NOWE CHOROBY ZAWODOWE

Współczesna medycyna odkrywa coraz nowe choroby zawodowe. Nie są one dosłownie nowe. Znano je i dawniej, nie przypuszczano tylko, że stoją one w bezpośrednim związku przyczynowym z pracą

Dr *H. Dennig* z Kliniki Medycznej w szpitalu *Roberta Kocha* w Berlinie ogłosił interesujące dane o chorobach nerek na tle zawodowym. U robotników ziemnych, wskutek pracy w zimnie i wilgoci, bez należytego odzienia do pracy, powstają ciężkie zapalenia nerek; u robotników kanałowych spostrzegał on schorzenia zakaźne nerek, wywołane zarazkiem żyjącym w organizmie szczurów (tzw. krętek *Weila*). Zarazki te dostają się do ścieków niezachowujących należytej czystości. Częste są wreszcie schorzenia nerek u robotników narażonych na zatrucia zawodowe, zwłaszcza ołowiem i rtęcią (hutnicy ołowiu i cynku, zecerzy, robotnicy fabryk: akumulatorów, środków wybuchowych, luster, termometrów, filcu i inn.)

To nowe spojrzenie na chorobę, jako na zjawisko zależne od rodzaju pracy i warunków, w jakich się ona odbywa, daje medycynie nową broń w walce o uzdrowienie ludzkości. Jest nią higiena pracy.

NIEBEZPIECZNE GATUNKI PYŁU

Na posiedzeniu Towarzystwa Przeciwgruźliczego w Londynie wygłoszono referat pt. „Uprzemysłowienie i gruźlica“. Według danych prelegenta, dr *Heffernau*'a, jednym z najbardziej niebezpiecznych gatunków pyłu, występujących w przemyśle, który przyczynia się do roz-

powszechnienia gruźlicy, jest pył kwarcowy (piaskowy). Robotnicy, narażeni na przebywanie w atmosferze zanieczyszczonej pyłem kwarcowym (górnicy, kamieniarze i inni) wykazują 10-krotnie wyższą umieralność na gruźlicę, niż ogół ludności.

Wyszła niedawno z druku bardzo cenna a bardzo tania — 40-groszowa — książeczka, nakładem Polskiego Czerwonego Krzyża, dra Mariana K a c p r z a k a pt. „Chcę być zdrowy". Jest ona wprawdzie przeznaczona dla młodzieży, ale chciałbym ją gorąco polecić także matkom, wychowawcom i komu tylko żywotność Polski jest drogą. Naprawdę, trzeba mieć wielki zapał dla sprawy zdrowia publicznego płynący z miłości ludzkości i swego narodu, aby z takim polotem, tak przystępnie i doskonale ująć ogromny materiał i wyzyskać doświadczenie lekarskie.

Na wstępie umieścił autor w kilku wierszach wprost świetną dla początkujących umysłów definicję higieny wogóle, a osobistej w szczególności. W 1-ym rozdziale o tytule identycznym z tytułem książeczki, mały czytelnik z pełną swobodą dowiaduje się o wartości zdrowia, o znaczeniu zahartowania, wytrzymałości, odporności, dziedziczności, o doniosłości znajomości licznych szkodliwości i czynników dodatnich dla zdrowia, aż do starożytnego quisque suae fortunae faber, przy czym wskazania dla młodzieńczego serca, że jego zdrowie nie tylko jest jego skarbem ale i Ojczyzny naszej. Drugi rozdział trzeba w oryginale przeczytać, aby ocenić spostrzegawczy zmysł autora, który na niecałych 4 kartkach s t w a r z a „ucznia higienistę". W sukurs mu idą rozdziały 3 do 7 pt. „sen to najlepszy wypoczynek" — „więcej powietrza" — „o potrzebie naturalnej" — „czystość to zdrowie" — i „o bieliźnie i odzieży". W rozdziale 7-ym „nasze pokarmy" i 9-ym „jak powinniśmy jeść", jeden z najtrudniejszych do treściwego ujęcia problemów — problem żywienia się — został dla młodocianego czytelnika bardzo szczęśliwie rozwiązany bez wprowadzenia zawiłości — zrozumiale. Oczywiście nie może być w książce dla młodzieży pominiętą sprawa tytoniu i alkoholu jako bezwzględnych wrogów młodości i o tym mówi rozdział 10-y. A w 11-ym jest zaraz, o czym młodzież pragnąca czerstwego zdrowia szczególnie myśleć i czym zapełniać drogi czas powinna — „pracą i wypoczynkiem" — naturalnie pracą i wytchnieniem pozytywnyn. Non plus ultra w swoim rodzaju jest rozdział 12-y „człowiek kulturalny". W zakończeniu jest jakby od wydawnictwa „do czynu wszyscy wraz" i „przykazania członka Koła Młodzieży P.C.K." — na tle powyższego. Jeżeli ktoś, a zwłaszcza ktoś — że tak powiem — nasiąknięty kulturalnym przeziębieniem (a takich jest teraz bardzo dużo) powie mi po przeczytaniu omawianego dziełka autora „Wsi płockiej" i redaktora „Zdrowia Publicznego": ależ to same superlatywy bez minusów, a tu by się jeszcze koniecznie przydało to i owo, to powiem mu przede wszystkim, że tu w całej pełni, moim zdaniem, zostało osiągniętym, co osiągniętym być miało — podręcznik możliwie krótki, zwarty. Ale powiem jeszcze więcej. Autor w niejednym miejscu ostrzega, ale czyni to tak, że czytającego nie trwoży, nie budzi w nim lęku, któremuby mogła wytoczyć walkę higiena psychiczna i, choć nie ujmuje słowami w specjalną formę, uczy jak na dłoni, że nic bardziej nie hartuje człowieka jak ruch normalny na wolnym, czystym powietrzu, jak mądre pielęgnowanie skóry i ranne wstawanie po wczesnym udaniu się na spoczynek. I oto jest jeszcze jeden prawdziwy sukces — wartościowy superlatyw — dziełka tego jako całości i powód, dlaczego pragnę widzieć je w ręku matek i wychowawców. Zresztą nie wolno też zapominać, że od nowoczesnej, przerafinowanej kultury nie daleka droga do zwyrodnienia, a conajmniej do zniewieściałości warstw, na czoło powoływanych, przodować obowiązanych, a i o tym, że nawet najlepsze i najzdolniejsze dzieci są jednak dziećmi i potrzebują prowadzenia przez starszych, którzy rozumieją, że życie po myśli tej książeczki jest nieocenionym codziennym ćwiczeniem w o l i — wyrobieniem „dobrych nałogów" — podstawy wielkich charakterów, których Polska — jak każda społeczność tak bardzo potrzebuje.

Dr med. Karol Zaleski (Sanok)

WYPOCZYNEK WŚRÓD GÓR A ZDROWIE

Polska posiada na południowych rubieżach jedne z największych gór na świecie — Tatry. U stóp ich rozpościera się przepiękna dolina podtatrzańska. Ponieważ wyjazdy wakacyjne „w góry“ mają za cel główny wypoczynek, poprawę zdrowia i powrót do sił, warto więc przypomnieć o tym, co daje pobyt w rejonach podgórskich.

Jak już powszechnie wiadomo klimat górski posiada najwięcej wartości dla organizmu ludzkiego, albowiem wpływa na wzmocnienie ustroju, podnosi siłę jego odporu, zwiększa ilość ciałek krwi i wzmaga również ich odporność. Wybitny też wpływ wywiera pobyt w klimacie wysokogórskim na płuca oraz na cały układ nerwowy. W następstwie tych wartości do wskazań leczniczych w tych okolicach, a zwłaszcza Zakopanem należą choroby płucne, a przede wszystkim gruźlica płuc w jej stadium początkowym i przewlekłym, oraz gruźlica kostna, dalej choroby układy nerwowego, choroba Basedowa, zimnica, blednica, a wreszcie otyłość na tle upośledzonej przemiany materii oraz nerwica urazowa. Dobrze wpływa klimat górski na dzieci chore na krzywicę, na dzieci słabowite ze schorzeniami górnych dróg oddechowych, ponadto na młodzież słabowitą, obciążoną dziedzicznie skłonnością do gruźlicy.

Komitet Organizacyjny Lakarskich Kursów Wakacyjnych w Ciechocinku-Cieplicy zawiadamia, że XI Lekarski Kurs Wakacyjny wraz z „Dniem Pediatrycznym“ Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego odbędzie się w dn. 2, 3, 4 IX.1938 r. w Ciechocinku-Cieplicy.

Szczegółowy program XI Kursu będzie rozesłany w swoim czasie wszystkim Szanownym Koleżankom i Kolegom.

LECZNICZE DZIAŁANIE SPORTU W UZDROWISKACH

Działanie fizjologiczne sportu, wykorzystane w sensie leczniczym, dodaje do dotychczasowego arsenału środków, którymi dysponuje zdrojownictwo, nowy środek — sport o wszechstronnym działaniu, przyjemny dla kuracjusza w użyciu, łatwy co do dozowania i ani.

Ze stanowiska lekarskiego należy oddać pierszeństwo sportom, uprawianym na świeżym powietrzu, a więc: turystyce, narciarstwu, łyżwiarstwu, tenisowi, pływaniu, jeździectwu i tp., które to oprócz działania specyficznego wszystkie razem wzmacniają układ nerwowy, polepszają samopoczucie, a co najważniejsza hartują ustrój, zwiększając jego siły obronne, wzmacniając odporność na czynniki chorobotwórcze.

Poza tym każdy sport ma swoje cechy indywidualne, a więc wioślarstwo i kajakowanie sprzyja silnemu rozwojowi mięśni łuku barkowego i brzucha — przez co między innymi zmniejsza skłonność do przepuklin brzusznych, poza tym powiększa pojemność życiową klatki piersiowej.

Pływanie obok gimnastyki i lekkiej atletyki jest z jednym z najodpowiedniejszych sportów w uzdrowisku, albowiem przez wciąganie do pracy prawie wszystkich mięśni prowadzi w rezultacie do harmonijnego rozwoju całego organizmu.

Taniec uprawiany zwłaszcza na świeżym powietrzu wzmacnia podobnie jak kolarstwo mięśnie miednicy małej krocza, zmniejsza pokłady tłuszczu brzucha i bioder, przyspieszając jednocześnie trawienie. Mowa tu jednak tylko o umiarkowanym tańcu, bo tylko taki może mieć dodatni wpływ cielesny i psychiczny, a nie jak się to dzieje w wielu naszych uzdrowiskach, gdzie kurac-

uszki 2 — 3 razy dziennie po parę godzin przepędzają na tańcu w ciasnych i dusznych lokalach, uważając go za namiastkę kuracji terenowej.

Gry ruchowe na wolnym powietrzu (siatkówka, koszykówka, krokiet, tenis, golf) działają na harmonijny rozwój całego ciała, wciągając do ruchu — pracy — ćwiczenia prawie wszystkie organy ciała z sercem, płucami i mięśniami na czele, dołączając ponad to działanie świeżego powietrza. Uprawiane one być mogą także przez osoby starsze. Podobne działanie, z przewagą jednak dla kończyn i pasa biodrowego ma turystyka letnia i zimowa.

Bardzo duże walory zdrowotne szczególnie hartujące, ma narciarstwo, którego zaletą między innymi jest to, że wyciąga ludzi z miast do uzdrowisk względnie wsi, gdzie warunki klimatyczne sąnieporównanie lepsze.

Jeżdziectwo jest sportem ćwiczącym całe ciało z dużą przewagą pracy statycznej mięśni pasa biodrowego. Osobliwie nadaje się do zastąpienia pewnych ćwiczeń na aparatach Zanderowskich.

W końcu należy zaznaczyć, że wszystkie sporty zawodnicze są niezdrowe, gdyż pobudzana przy tym żądza walki i zwycięstwa prowadzi do nieliczenia się ze swymi i do szkodliwego dla organizmu przemęczenia. Lekarz zdrojowy powinien zwalczać żądzę rekordów, jako objaw niezdrowy.

Zapobieganie chorobom przez uprawianie sportów jest conajmiej tak ważne dla uzdrowisk, jak działanie na konserwację zdrowia i leczenie.



P. GENOWEFA Z. w BYDGOSZCZY: prawdopodobnie są to robaki. Niezbędna analiza wydalin i kuracja, ale pod kontrolą lekarza.

„EMERYTOWANA URZĘDNICZKA“ w CHEŁMNIE: przyjaciółka Pani bardzo niepoważnie całą tą sprawę ujmuje. Żadne zaburzenia chorobowe z powodu okresu przekwitania Pani nie grożą. Zechce Pani spokojnie w dalszym ciągu zażywać przepisane przez lekarza pastylki.

P. ZENOBIUSZ TURCZYŃSKI w GDAŃSKU: żałujemy bardzo, nie potrafimy jednak na odległość udzielić Panu żadnej porady. Naszym zdaniem są to żylaki. Lekarz-chirurg może zdecydować o leczeniu

„M. K. W. 20“ w KIWERCACH: przeciw poceniu się nóg radzimy myć stopy codziennie dokładnie mydłem i gorącą wodą rano i wieczorem. Bezpośrednio po umyciu zasypywać pomiędzy palcami niewielką ilością pudru Chloraktinowego. Skarpetki należy zmieniać codziennie.

P. KRYSTYNA X. w OŻAROWIE: ze względów zasadniczych nigdy i w żadnym wypadku nie możemy się zgodzić z jakimikolwiek bądź zamierzeniami w dziedzinie samolecznictwa. Naszym zdaniem sprawa jest poważniejszą, aniżeli się Pani wydaje.

„NAUCZYCIELKA“ w BRZEŻANACH: za tak serdecznie nam wyrażone słowa uznania, dziękujemy.

P. ZOFIA M. w NOWOGRÓDKU: w sprawie żądanych informacji zechce się Pani zwrócić: Związek Uzdrowisk Polskich, Warszawa, ul. Boduena 2.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia“, Warszawa, ul. Widok 24, tel. 6-65-39